

BAB II

KAJIAN TEORETIK

A. Deskripsi Konseptual

1. Keterampilan Servis Atas

Pemain harus terampil menguasai teknik yang terdapat dalam permainan bolavoli terutama keterampilan servis atas. Menurut William mengatakan “Skill scientifically is the first step in developing a theory about how people acquire skillful behaviors, and how practitioners can design more effective evaluation and training programs”.¹ Artinya keterampilan secara ilmiah adalah langkah pertama dalam mengembangkan teori tentang bagaimana orang memperoleh perilaku terampil dan bagaimana praktisi dapat merancang evaluasi yang lebih efektif dan program pelatihan. Keterampilan merupakan aktivitas fisik terutama olahraga sangat membutuhkan keterampilan dalam prakteknya untuk dapat memberikan penampilan yang baik.² Pada dasarnya “keterampilan merupakan kemampuan untuk untuk membuat hasil; akhir dengan kepastian yang maksimum, tetapi dengan pengeluaran energi dan waktu yang minimum. Pada hakikatnya manusia dalam kehidupan sehari-hari karena dengan keterampilan manusia dapat menyelesaikan tugas-tugasnya dan dapat mengatasi masalah dalam

¹ William H. Edwards, *Motor Learning And Control*. (USA: Human Kinetics, 2011) h. 32

² Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra, *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. (Jakarta: Depdikbud, 2000) hal. 61

hidupnya.”³ Selanjutnya pernyataan Sandiman mengenai keterampilan jasmaniah adalah keterampilan-keterampilan yang dapat dilihat, diamati, sehingga akan menitikberatkan pada keterampilan gerak/penampilan dari anggota tubuh seseorang yang sedang belajar.⁴

Berdasarkan beberapa kajian di atas dapat diduga bahwa keterampilan adalah kemampuan untuk mencapai hasil dari suatu penampilan yang dipengaruhi oleh faktor latihan, individu dan situasional serta pengalaman gerak dalam perubahan posisi waktu-tempat sebagai dari perkembangan kekuatan energi seseorang yang dikeluarkan pada waktu interaksi dengan lingkungan.

Diantara teknik-teknik yang terdapat dalam permainan bolavoli, keterampilan servis merupakan salah satu teknik yang digunakan untuk mengawali sebuah pertandingan dan dalam perkembangannya servis juga dapat dijadikan suatu serangan awal bagi tim atau regu yang melakukann servis.

Servis adalah tanda dimulainya suatu pertandingan yang dilakukan salah satu regu. Seperti yang dinyatakan Dieter bahwa “*service*/servis adalah sentuhan pertama dengan bola. Mula-mula servis ini hanya dianggap sebagai pukulan permulaan saja, cara melempar bola untuk memulai permainan. Tetapi servis ini kemudian berkembang menjadi sesuatu senjata yang ampuh

³ *Ibid.*, h.59

⁴ Sandiman A.M. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. (Jakarta: RajaGrafindo, 2014) h.27

untuk menyerang.⁵ Pukulan servis dilakukan pada permulaan dan setelah terjadinya setiap kesalahan. Beberapa bentuk servis adalah servis atas dan servis bawah. Pendapat lain mengemukakan bahwa servis adalah pukulan bola yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan permainan melampaui net ke daerah permainan lawan.⁶ Sekarang servis tidak hanya membuat bola melewati net tetapi merupakan sebuah serangan untuk meraih poin seperti yang dikemukakan oleh Suharno bahwa servis adalah sebagai tanda mulainya permainan dan sebagai suatu serangan pertama kali bagi suatu regu.⁷

Dari beberapa pendapat diatas yang dikemukakan oleh para ahli dapat diduga bahwa keterampilan servis merupakan awal dimulainya suatu pertandingan untuk memperoleh nilai oleh seorang pemain. Tujuan melakukan servis yaitu semaksimal mungkin mengarahkan dan menjatuhkan bola pada area lawan yang kosong atau terlihat lemah, sehingga tidak bisa diterima pemain lawan. Serangan servis tidak hanya sekedar memukul bola dengan keras atau membuatnya mengambang tetapi penempatan strategis dari servis itulah yang penting. Servis tidak hanya sebagai tanda untuk memulai suatu pertandingan tetapi merupakan serangan awal dengan penempatan yang akurat dari satu titik untuk memperoleh poin atau nilai.

⁵ Dieter Beutelstahl. *Belajar Bermain Bola Volley*. (Bandung: Pionir Jaya, 2007) h. 8

⁶ Nuril Ahmadi, *Panduan Olahraga Bolavoli*, (Surakarta: Pustaka Utama, 2007) h.20

⁷ *Op.cit* h. 27

Teknik servis ada berbagai macam. Menurut Dieter teknik servis ada beberapa macam diantaranya adalah *under-arm service*, *hook service*, *floating service*.⁸ Dari macam-macam servis tersebut yang paling populer atau sering digunakan sekarang ini adalah *service floating* atau servis mengambang. Karena servis ini mudah dilakukan dan sulit untuk diterima lawan.

“Servis mengambang (*floating service*) servis yang tidak mengandung spin. Bola seakan-akan melayang, tanpa berputar sama ssekali. Servis ini cukup efektif, karena arah lajunya bola tidak menentu. Bola itu bervibrasi dan melayang, kadang-kadang berubah arah, vertikal ataupun horizontal.”⁹ Menurut Nuril Ahmadi disebut servis mengambang karena gerakan bola dari hasil pukulan servis tidak mengandung putaran (bola berjalan mengapung atau mengambang). Kelebihan servis mengambang adalah bola sulit diterima oleh pemain lawan karena bola tidak teratur. Di samping itu gerakan bola melayang ke kiri dan ke kanan atau ke atas dan ke bawah sehingga datangnya bola sulit diprediksi pemain lawan dan apabila daya dorong dari pukulan habis akan jatuh tiba-tiba. Kelemahannya adalah tidak bertenaga, terkadang bola bergerak terlalu keatas sehingga keluar lapangan.¹⁰

Hal – hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan servis atas yaitu:

⁸ Dieter Beutelstahl, Belajar Bermain Bola volley, (Bandung: CV. Pionir Jaya, 2007) h.8

⁹ Op. cit h.14

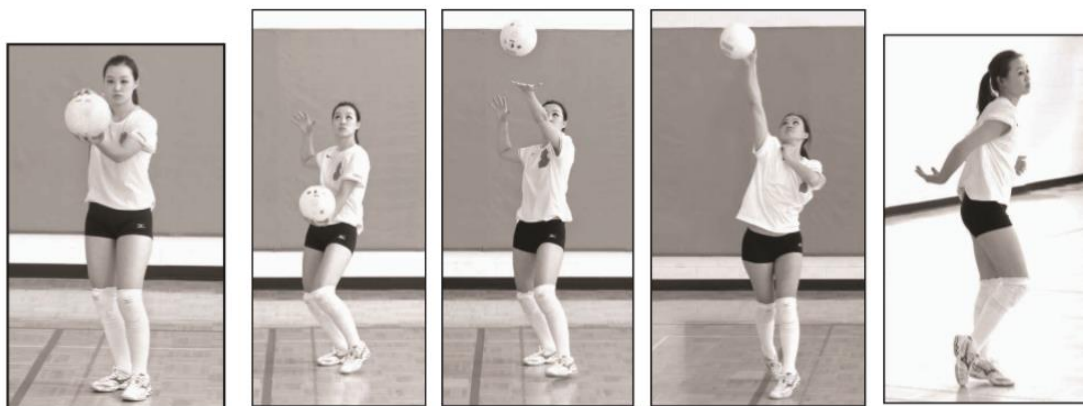
¹⁰ Op.cit h.21

- 1) Berkonsentrasilah saat melakukan servis
- 2) Lambungkan ke atas sesuai kebutuhan
- 3) Saat kapan harus memukul
- 4) Bola yang dipukul harus sampai ke daerah lawan
- 5) Usahakan bola servis dilakukan dengan cepat, keras dan tepat
- 6) Melihat dan mempelajari pemain lawan yang lemah terhadap pukulan servis
- 7) Arahkan bola pada posisi daerah yang kosong.

Berikut adalah tahap-tahap dalam melakukan gerakan servis mengambang (*floating service*) menurut Nuril Ahmadi:

- a) Persiapan (bagi yang tidak kidal)
 - (1) Berdiri di luar garis belakang dengan kaki kiri di depan atau bisa juga dengan kaki kanan.
 - (2) Tangan kiri memegang bola dan tangan kanan dengan telapak terbuka siap memukul bola.
 - (3) Bola dilambungkan dengan tangan kiri, lambungkan bola lebih tinggi dari kepala.
 - (4) Tangan kanan ditarik ke arah belakang kepala.
- b) Pelaksanaan

- (1) Pukul bola di depan atas kepala, dengan cara mendorong, daya dorong tangan bola harus memotong garis tengah bola.
 - (2) Pukul bola tanpa atau dengan sedikit spin, bila menghendaki tanpa putaran maka pergelangan tangan harus diregangkan.
 - (3) Pergelangan tangan bola adalah pada telapak tangan gerak lanjutan.
 - (4) Teruskan perpindahan berat badan ke depan dengan cara melangkahkan kaki belakang (kanan) ke depan.
 - (5) Jatuhkan lengan pemukul dengan perlahan sebagai gerak lanjutan.
 - (6) Segera masuk lapangan permainan.
- c) Gerak Lanjut
- (1) Langkahkan kaki belakang (kanan) ke depan.
 - (2) Jatuhkan lengan pemukul dengan perlahan.
 - (3) Bergerak ke dalam lapangan.



Gambar 2.1 servis atas

Sumber: Kinda S. Lenberg, *Volleyball Skills & Drills*. (USA: Human Kinetics, 2006)h.3

Mula-mula servis ini hanya dianggap sebagai pukulan permulaan saja, cara melempar bola untuk memulai permainan. Tetapi servis ini kemudian berkembang menjadi suatu senjata yang ampuh untuk menyerang. Jadi, teknik dasar ini tak boleh kita abaikan dan harus kita latih dengan baik terus-menerus.

Servis yang baik, sangat mempengaruhi seluruh jalannya pertandingan. Tapi lebih menonjol pada pertandingan tingkat tinggi di bandingkan dengan servis pada tingkatan yang lebih rendah. Mula-mula servis hanya berperan sebagai pelayanan saja untuk memulai pertandingan, akan tetapi seiring perkembangan bolavoli sekarang ini servis bisa merupakan serangan awal untuk mendapat nilai agar suatu regu memperoleh kemenangan. Oleh karena itu servis harus dilakukan dengan keras dan terarah dengan tujuan agar tidak bisa diterima oleh lawan yang berarti pihak pemegang servis mendapatkan angka, poin atau nilai.

2. Kekuatan Otot Lengan

Kekuatan merupakan unsur penting dalam tubuh manusia, seperti yang dikemukakan oleh James Tangkudung bahwa Kekuatan adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik seseorang secara keseluruhan¹¹. This means strength and conditioning coaches are

¹¹ James Tangkudung, *Kepelatihan Olahraga*. (Jakarta: Cerdas Jaya, 2012) h. 68

important contributors to most athletic teams. A strength and conditioning facility at a university resembles a fitness center but has significantly more weightlifting equipment because strength and power are crucial to success for most athletes. Conditioning coaches might also be employed by high schools, fitness centers, physical therapy clinics, and professional sport teams.”¹² Sedangkan menurut Nurhasan kekuatan adalah kemampuan sekelompok otot dalam menahan beban secara maksimal. “Strength is the ability of muscle to exert force.”¹³ Secara sederhana kekuatan dapat diartikan sebagai kemampuan untuk memberikan tenaga terhadap tekanan.¹⁴ Pendapat lain juga dikemukakan oleh Johansyah, bahwa kekuatan ialah kemampuan sistem neuromuskular dalam menghasilkan gaya/kekuatan untuk melawan tahanan dari luar.¹⁵

Menurut James Tangkudung, “kekuatan dirinci menjadi tiga bagian yaitu: kekuatan maksimum, kekuatan elastis, dan daya tahan kekuatan.

¹² Shir J. Hoffman, *Careers In Sport, Fitness, And Exercise*. (USA: Human Kinetics, 2011) h. 39

¹³ Walter R. Thompson, *ACSM's Guidelines for Exercise Testing And Prescription-Eighth Edition*. (USA: ACSM's, 2009) h. 3

¹⁴ Nurhasan, *Aktivitas Kebugaran*. (Jakarta: Direktorat Pembinaan Luar Biasa, 2005) h. 3

¹⁵ Johansyah Lubis, *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. (Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada, 2013) h. 68

- 1) Kekuatan maksimum merupakan gaya atau tenaga terbesar yang dihasilkan oleh otot yang berkontak dengan tidak menentukan seberapa cepat suatu gerakan atau berapa lama gerakan itu dapat diteruskan.
- 2) Kekuatan elastis adalah tipe kekuatan yang sangat diperlukan dimana otot dapat bergerak cepat terhadap suatu tahanan. Kombinasi dari kecepatan kontraksi dan kecepatan gerak disebut *power*.
- 3) Daya tahan kekuatan adalah kemampuan otot – otot untuk terus menerus menggunakan daya dalam menghadapi meningkatnya kelelahan. Daya tahan kekuatan adalah kombinasi antara kekuatan dan lamanya gerakan.”¹⁶

Sedangkan menurut Djoko Pekik Irianto “kekuatan dikelompokkan menjadi beberapa jenis antara lain.

- a) Kekuatan umum (*general strength*) : kekuatan yang berhubungan dengan sistem otot secara keseluruhan.
- b) Kekuatan khusus (*specific strength*) : kekuatan otot tertentu yang diperlukan pada gerakan utama suatu cabang olahraga.

¹⁶ James Tangkudung, *Kepelatihan Olahraga*. (Jakarta: Cerdas Jaya, 2012) h. 68-69

- c) Kekuatan Eksplosif (*eksplosive strength / power*) : kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan dengan gerakan yang cepat, misalnya melompat, melempar, memukul.
- d) Kekuatan daya tahan (*strength endurance*) : kemampuan otot untuk mengatasi tahanan dalam jangka waktu yang lama.
- e) Kekuatan maksimum (*maximum strength*) : kemampuan otot berkontraksi secara maksimal untuk melawan serta memindahkan beban maksimal atau dengan definisi lain tenaga terbesar yang dihasilkan otot untuk berkontraksi.
- f) Kekuatan absolut (*absolute strength*) : kemampuan seseorang untuk mengeluarkan kekuatan secara maksimum tanpa memperhatikan berat badannya.
- g) Kekuatan relatif (*relatif strength*) : perbandingan beban yang mampu diangkat dengan berat badan.”¹⁷

Hampir setiap aktifitas teknik dalam permainan bolavoli membutuhkan kekuatan. Servis membutuhkan kekuatan pada saat memukul bola, *passing* atas membutuhkan kekuatan pada saat mendorong bola, *smash*

¹⁷ Djoko Pekik Irianto. *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*, (Yogyakarta: Andi Yogyakarta, 2004) h.66-67

membutuhkan kekuatan ditambah kekuatan yang berinteraksi dengan aspek biomotor digunakan dalam permainan bolavoli pada saat menampilkan teknik.

Mengenai kekuatan otot menurut Len Kravitz bahwa kekuatan otot adalah kemampuan otot yang menggunakan tenaga maksimal, untuk mengangkat beban.¹⁸ Menurut Djoko Pekik Irianto bahwa kekuatan otot dapat didefinisikan sebagai kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan.¹⁹ Adapun pendapat lain bahwa kekuatan otot lengan adalah kemampuan dari otot lengan untuk membangkitkan tegangan dalam suatu tahanan dan mengangkat beban. Dengan otot yang lebih maka tubuh manusia dapat melakukan kegiatannya dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti.²⁰

Jadi, kekuatan otot merupakan komponen kondisi fisik seseorang yang diciptakan oleh otot atau sekelompok otot yang digunakan tubuh serta melawan tahanan atau beban dalam aktifitas tertentu serta melindungi tubuh dari cedera. Dalam hubungannya dengan olahraga, kekuatan otot merupakan salah satu komponen dasar biomotor yang diperlukan hampir dalam setiap cabang olahraga. Untuk mencapai prestasi maksimal seseorang harus memiliki beberapa faktor penting yang dapat menunjang tercapainya prestasi

¹⁸ Len Kravitz, *Panduan Lengkap Bugar Total*, (Jakarta: PT. Grafindo Persada, 2001) h. 6

¹⁹ *Op.cit* h. 66

²⁰ *Op. cit* h. 11

maksimal tersebut. Kekuatan otot merupakan salah satu penunjang bagi seseorang untuk mencapai prestasi maksimal. Pada olahraga yang menggunakan otot lengan seperti bolavoli, kekuatan otot lengan ini sangatlah penting karena di dalam teknik dasar bolavoli seperti servis, passing, smash dan lain-lain sangatlah dibutuhkan. Maka tidak mungkin seorang pemain bolavoli akan berprestasi tanpa menggunakan kekuatan otot lengannya.

Menurut Len Kravitz, Kekuatan otot adalah kemampuan otot yang menggunakan tenaga maksimal, untuk mengangkat beban.²¹ Otot-otot yang kuat dapat melindungi persendian yang dikelilinginya kemungkinan terjadinya cedera karena aktifitas fisik. Kekuatan otot lengan didalam servis dibutuhkan untuk mengontrol kekerasan pukulan atau jauh dekatnya hasil servis, sehingga bola dapat diarahkan pada bidang yang diinginkan. Semakin kuat lengan pemukul maka semakin mudah dalam mengontrol kekerasan pukulan atau jauh dekatnya hasil servis, sehingga bola dapat diarahkan pada bidang yang diinginkan.

Kekuatan otot merupakan komponen kondisi fisik seseorang yang diciptakan oleh otot atau sekelompok yang digunakan tubuh serta melawan tahanan atau beban dalam aktifitas tertentu serta melindungi tubuh dari cedera. Dalam hubungannya dengan olahraga, kekuatan otot merupakan

²¹ Len Kravitz. *Panduan Lengkap Bugar Total*, (Jakarta: PT. Grafindo Persada, 2001) h. 6

salah satu komponen dasar biomotor yang diperlukan hampir dalam setiap cabang olahraga. Untuk mencapai prestasi maksimal seseorang harus memiliki beberapa faktor penting yang dapat menunjang tercapainya prestasi maksimal tersebut. Kekuatan otot merupakan salah satu penunjang bagi seseorang untuk mencapai prestasi maksimal. Pada olahraga yang menggunakan otot lengan seperti bolavoli, kekuatan otot lengan ini sangatlah penting karena didalam teknik dasar bolavoli seperti servis, passing, smash dan lain-lain sangatlah dibutuhkan. Maka tidak mungkin seorang pemain bolavoli akan berprestasi tanpa menggunakan kekuatan otot lengannya.

Berhubungan dengan kekuatan Widiastuti menjelaskan bahwa secara fisiologis kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban.²² Atau dapat didefinisikan sebagai gaya (*force*) yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot dalam suatu kontraksi maksimal.²³ Berkaitan dengan kekuatan otot lengan, menurut James Tangkudung bahwa kekuatan dapat dirinci menjadi tiga bentuk, yaitu:

²² Widiastuti. Tes dan Pengukuran Olahraga. (Jakarta: PT. Raja Grafindo, 2015) h.75

²³ Op.cit h.75

- 1) Kekuatan maksimum adalah daya/tenaga terbesar yang dihasilkan oleh otot yang berkontraksi dengan tidak menentukan berapa cepat suatu gerakan dilakukan atau berapa lama gerakan itu dapat diteruskan.
- 2) kekuatan elastis adalah tipe kekuatan yang sangat diperlukan dimana otot dapat bergerak cepat terhadap suatu tahanan. Kombinasi dari kecepatan kontraksi dan kecepatan gerak disebut power.
- 3) Daya tahan kekuatan adalah kemampuan otot – otot untuk terus menerus menggunakan daya dalam menghadapi meningkatnya kelelahan. Daya tahan kekuatan adalah kombinasi antara kekuatan dan lamanya gerakan.²⁴

Hampir setiap aktifitas teknik dalam permainan bolavoli membutuhkan kekuatan. Servis membutuhkan kekuatan pada saat memukul bola, passing atas membutuhkan kekuatan pada saat mendorong bola, smas membutuhkan kekuatan ditambah kecepatan (*power*) pada saat melakukan pukulan, dengan kata lain kekuatan yang berinteraksi dengan aspek biomotor digunakan dalam permainan bolavoli pada saat menampilkan teknik.

Kekuatan adalah kemampuan sekelompok otot dalam menahan beban secara maksimal. Secara sederhana kekuatan dapat diartikan sebagai

²⁴ James Tangkudung, *Kepelatihan Olahraga*. (Jakarta: Cerdas Jaya, 2012) h. 68-69

kemampuan untuk memberikan tenaga terhadap tekanan.²⁵ Untuk mencapai prestasi maksimal seseorang harus memiliki beberapa faktor penting yang dapat menunjang tercapainya prestasi maksimal tersebut. Kekuatan otot merupakan salah satu penunjang bagi seseorang untuk mencapai prestasi maksimal. Dalam servis atas bolavoli sangat besar peranan kekuatan otot lengan ini untuk menentukan keras tidaknya pukulan bola. Selain itu juga mempengaruhi servis itu masuk atau keluar lapangan bahkan tidak sampainya bola atau menyangkut dinet.

3. Kelentukan Pinggang

Salah satu unsur kondisi fisik yang harus dimiliki oleh seorang atlet adalah kelentukan. "Flexibility is the range of motion available at a joint."²⁶ Kelentukan dapat membantu atlet untuk mengembangkan gerakan-gerakan yang diinginkannya dan mencegah terjadinya cedera. Jay Hoffman mengatakan bahwa fleksibilitas adalah kemampuan untuk menggerakkan otot atau sekelompok otot melalui gerak.²⁷ Seseorang yang kurang memiliki kelentukan biasanya gerakannya kaku, kasar dan lamban. Berbicara masalah kelentukan tentunya akan membahas tentang kemampuan untuk melakukan

²⁵ Nurhasan, *Aktivitas Kebugaran*, (Jakarta: Direktorat Pembinaan Luar Biasa, 2005) h. 3

²⁶ Walter R. Thompson, *ACSM's Guidelines for Exercise Testing And Prescription-Eighth Edition*. (USA: ACSM's, 2009) h. 3

²⁷ Hoffman. Jay, *Norms For Fitness, Performance, and Health*, (USA: Huma Kinetic, Inc. 2006) h. 97

gerakan dalam ruang gerak sendi dan seberapa jauh seseorang dapat menggerakkan persendian tubuh, pinggang, lengan, tungkai dan pada sendinya masing-masing. Sharkley mengatakan bahwa fleksibilitas adalah jangkauan gerakan yang dapat dilakukan tangan dan kaki.²⁸ Menurut Bompas "Flexibility is affected by form, type and structure of a joint."²⁹

Dari pendapat para ahli di atas jelas bahwa fleksibilitas itu adalah sesuatu yang tidak umum tetapi spesifik tertentu bersama atau serangkaian sendi atau kedudukan kelentukan yang mempunyai peranan yang sangat penting dalam mempelajari keterampilan gerakan dan dapat mengoptimalkan kemampuan fisik yang lain. Setiap gerakan akan berhasil dilakukan apabila kita mempunyai kelentukan yang bagus. Seorang pemain bolavoli tidak akan bisa servis atas dengan baik tanpa didukung oleh kemampuan kelentukan persendian tubuh, pinggang, tangan dan kaki, karena kelentukan diperlukan untuk mengoptimalkan pergerakan saat pelaksanaan servis atas.

Selanjutnya Widiastuti mengatakan bahwa kelentukan yang merupakan batas rentang gerak maksimal yang mungkin pada suatu sendi. Atau dapat pula diartikan bahwa kelentukan adalah luas gerakan dari suatu sendi dan dapat pula diartikan bahwa kelentukan merupakan kapasitas untuk

²⁸ Sharkley Brian J., *Kebugaran Kesehatan*, diterjemahkan oleh Eri Desmarini Nasution, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persana. 2003) h. 165

²⁹ Bompas, *Periodization: Theory and Methodology of training, 4th edition.* (USA: Human Kinetics. 1999) h.376

bergerrak dalam ruang gerak sendi.³⁰ Meskipun kelentukan ditentukan oleh sifat rangka bawaan, namun kelentukan dapat diubah dan ditingkatkan melalui latihan sesuai dengan kebutuhan gerak yang akan digunakan. Penentu utama kelentukan sendi adalah kemampuan rentang otot yang melewati sendi tersebut.

Penentu utama kelentukan adalah elastisitas otot pengalaman menunjukkan bahwa elastisitas otot berkurang sesudah masa tidak aktif yang panjang. Sebaliknya, peregangan otot yang teratur dapat meningkatkan elatisistas otot, misalnya kemampuan meluruskan. Latihan kelentukan akan berhasil dengan meregangkan jaringan ikat otot.

Dengan kelentukan yang baik, maka seorang pelaku dapat melakukan servis atas dengan baik dalam bermain bolavoli. Perbaikan dalam kelentukan akan dapat mengembangkan kecepatan, kelincahan koordinasi, efisien tenaga dan mengurangi terjadinya cedera. Begitu pun kelentukan memiliki peranan dalam permainan bolavoli yaitu, mengurangi kemungkinan cederea, membantu mengembangkan kecepatan, koordinasi dan kelincahan, membantu mengembangkan keterampilan teknik, membantu efisiensi gerakan, anak yang kelentukannya tinggi menggunakan energi lebih sedikit

³⁰ Widiastuti. Tes dan Pengukuran Olahraga. (Jakarta: PT. Raja Grafindo, 2015) h.173

dibandingkan dengan anak yang kelentukannya rendah, membantu memperbaiki sikap tubuh.³¹

Untuk meningkatkan kelentukan tubuh dapat dilakukan dalam bentuk latihan yang sudah terprogram dan berkesinambungan seperti latihan peregangan dinamis dengan latihan membungkukkan badan sampai memutar bahu dan latihan peregangan statis dengan cara penguluran otot dalam sendi sejauh mungkin seperti duduk dengan meraih ujung kaki.

4. Percaya Diri

Dalam upaya peningkatan prestasi tinggi, keadaan fisik maupun mental atlet harus dalam kondisi puncak. Ini sesuai dengan pendapat Setyobroto Sudibyo yang menegaskan bahwa prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan mobilitas total seluruh energi dalam hal ini peranan kesiapan mental akan ikut menentukan.³² Kesiapan bertanding juga menuntut terpenuhinya kesiapan akan perasaan kemampuannya, yaitu; (1) akal dan pikirannya siap dengan pengetahuan dan pemahaman mengenai peraturan, teknik-teknik, taktik dan strategi dalam menghadapi pertandingan; keadaan akal dan pikirannya cukup baik sehingga reaksinya cepat, teliti, cermat serta dapat memusatkan perhatian dengan baik dan koordinasi gerakanya juga baik,

³¹ Op.cit h.173

³² Sudibyo Setyobroto. *Psykoologi Olahraga* (Jakarta: PT. Anem Kosong Anem, 2002) h.43

2) perasaan siap, berarti siap menghadapi rangsangan-rangsangan emosional atau beban mental dalam pertandingan, dalam menghadapi hal-hal yang mengganggu perasaannya, seperti cemoohan, ancaman, atlet tetap dapat menungsuasai dengan baik, 3) kemauan atau tekadnya siap, berarti kemauannya sudah bulat atau tekadna menghadapi pertandingan sudah kuat, hal ini akan tampak pada kegiatan berlatih, semangat bertanding, kesanggupan mempertahankan tempo permainan.

Percaya diri atau *self-confidence* merupakan modal utama seorang atlet untuk dapat maju, karena pencapaian prestasi yang tinggi dan pemecahan rekor atlet itu sendiri harus dimulai dengan percaya bahwa dirinya sanggup dan dapat melampaui prestasi yang pernah dicapainya. Tanpa memiliki penuh rasa percaya diri, atlet tidak akan mencapai prestasi, karena ada saling hubungan antara motif berprestasi dan percaya diri.

Menurut Fatimah mengungkapkan bahwa yang dimaksud dengan percaya diri adalah sikap positif individu yang merasa mampu dengan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan dan situasi yang dihadapinya.³³ Kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan diri sendiri sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang

³³ Enung Fatimah. Psikologi Perkembangan. (Bandung: Pustaka Setia,2010). h.146

sesuai dengan keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri.³⁴ Selanjutnya Supriyo mengatakan bahwa “percaya diri adalah perasaan yang mendalam pada batin seseorang, bahwa ia mampu berbuat sesuatu yang bermanfaat untuk dirinya, keluarganya, masyarakatnya, umatnya, dan agamanya, yang memotivasi untuk optimis, kreatif dan dinamis yang positif”³⁵

Pendapat di atas diperkuat dengan definisi kepercayaan diri yang dikemukakan oleh Barbara, yaitu sesuatu yang harus mampu menyalurkan segala yang kita ketahui dan segala yang kita kerjakan. Dalam pengertian ini rasa percaya diri karena kemampuan dalam melakukan atau mengerjakan sesuatu.³⁶ Sehingga rasa percaya diri baru muncul setelah seseorang melakukan suatu pekerjaan secara mahir dan melakukannya dengan cara yang memuaskan hatinya. Oleh sebab itu, menurut Barbara bahwa rasa percaya diri bersumber dari hati nurani, bukan dibuat-buat.³⁷ Rasa percaya diri berasal dari tekad dari diri sendiri untuk melakukan segala yang diinginkan dan dibutuhkan dalam hidup seseorang yang terbina dari keyakinan diri sendiri.

³⁴ Peter Lauster. *Tes Kepribadian* (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2008) h.4

³⁵ Supriyo. *Studi Kasus Bimbingan dan Konseling*. (Semarang: CV Niew Setapak, 2008) hal. 44

³⁶ Angelis, Barbara D. *Confidence* (Percaya Diri) Sumber Sukses dan Kemandirian. (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Umum, 2005) hal. 5

³⁷ Op.cit hal. 10

Kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memungkinkan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya.³⁸

Percaya diri akan menimbulkan rasa aman dan hal ini sampai pada sikap dan tingkah laku atlet, yang tampak tenang, tidak bimbang atau ragu-ragu, tidak mudah gugup dan tegas.

Jika rasa percaya diri seorang atlet bolavoli telah tumbuh, maka atlet akan memberikan nilai pada gambaran diri yang telah dirasakan atlet tersebut. Pemberian harga atas kemampuan dirinya diletakkan berdasarkan kepercayaan pada kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas tertentu. Selanjutnya, nilai atau penghargaan diri ini akan meneguhkan gambaran tentang nilai-nilai fisik maupun rohani (mental) yang mengacu pada diri atlet itu sendiri. Hal inilah yang menyebabkan tumbuhnya konsep diri atlet tersebut dalam kapasitasnya sebagai pemain bolavoli.

Dengan demikian maka percaya diri merupakan daya pendorong seseorang untuk berhasil dan mempunyai hubungan langsung dengan prestasi puncak seorang atlet. Percaya diri juga memiliki peranan penting dalam pencapaian prestasi olahraga yang optimal.

³⁸ Mastuti, I. 50 Kiat Percaya Diri. (Jakarta : Hi-Fest Publishing, 2008) h. 13

Dari beberapa teori tersebut di atas, maka yang dimaksud percaya diri dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut, perasaan orang dalam meyakini diri, kemampuan mengatasi situasi atau penguasaan diri, kemampuan merealisasikan harga diri, kemampuan membangun gambaran diri dan kemampuan membangun kebersamaan dalam usaha meningkatkan prestasi. Apabila percaya diri seorang atlet bagus maka atlet tersebut dalam melakukan servis atas akan lebih baik dan efisien. Sebaliknya, apabila seorang atlet kurang memiliki rasa percaya diri, maka atlet dalam melakukan servis atas tidak akan maksimal, bola akan menyangkut di net ataupun bola keluar lapangan.

B. Hasil Penelitian Yang Relevan

Dalam hubungannya dengan landasan teoritis, maka akan dikemukakan penelitian yang relevan yang telah dilakukan oleh peneliti lain sebelumnya, yang ada hubungannya dengan variabel-variabel dalam penelitian sebagai acuan untuk perumusan hipotesis. Wahyudin dengan judul Hubungan antara Kecepatan, Kelentukan dan Koordinasi Mata-Kaki terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola siswa sekolah menengah analisis kimia makasar. Hasil dari penelitian tersebut adalah

terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan, kelentukan dan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan menggiring bola.³⁹

C. Kerangka Teoritik

1. Hubungan Kekuatan Otot Lengan dengan Keterampilan Servis Atas

Kontraksi gabungan otot yang terdapat di lengan tersebut menghasilkan kekuatan. Kekuatan itu adalah kekuatan yang bila digunakan untuk melakukan pukulan servis hasil bola akan berjalan lambat, sedangkan persyaratan pukulan servis adalah berjalan keras dan cepat, karena pukulan servis merupakan serangan awal dalam permainan bolavoli untuk mendapatkan nilai, sehingga diperlukan kekuatan otot lengan, jadi saat mengayunkan tangan posisi ayunan dari belakang kemudian mengayunkan kedepan membutuhkan posisi kekuatan yang maksimal untuk mendapatkan hasil servis yang cepat dan tepat. Diduga bahwa hubungan antara kekuatan otot dengan keterampilan servis atas dalam permainan bolavoli.

2. Hubungan Kelentukan Pinggang dengan Keterampilan Servis atas

Kelentukan dalam penelitian ini adalah kemampuan individu dalam melakukan gerakan tubuh dan bagian-bagian tubuh dengan pergerakan tulang sendi yang luas merupakan batas rentang gerak maksimal yang mungkin

³⁹ Wahyudin, Tesis. *Kontribusi Kecepatan, Kelentukan dan Koordinasi Mata-kaki Terhadap Kemampuan Menggiring Bola*. (Makasar, 2010)

dilakukan pada sebuah sendi atau rangkaian sendi. Dalam permainan bolavoli, seseorang tidak akan bisa melakukan servis atas dengan baik tanpa didukung oleh kemampuan kelentukan, terutama kelentukan pinggang, karena kelentukan diperlukan untuk mengoptimalkan pergerakan saat pelaksanaan servis atas.

Berdasarkan keterangan diatas, diduga bahwa seseorang yang memiliki kelentukan yang baik maka ia akan dapat melakukan servis atas dengan baik dan efisien tanpa kehilangan keseimbangan. Dan sebaliknya, seseorang yang kurang memiliki kelentukan biasanya gerakannya kaku, kasar dan lamban.

3. Hubungan Rasa Percaya Diri dengan Keterampilan Servis Atas

Yang dimaksud percaya diri dalam penelitian ini adalah perasaan orang dalam meyakini diri, kemampuan memberikan penghargaan diri, kemampuan mengontrol diri, kemampuan mengatasi situasi atau penguasaan diri, kemampuan merealisasikan harga diri, kemampuan membangun gambaran diri dan kemampuan membangun kebersamaan dalam usaha meningkatkan prestasi. Apabila percaya diri seorang atlet bagus maka atlet tersebut dalam melakukan servis atas diduga akan lebih baik dan efisien. Sebaliknya, apabila seorang atlet kurang memiliki percaya diri, maka atlet

dalam pelaksanaan servis atas tidak akan maksimal, bola akan menyangkut dinet dan keluar lapangan.

Berdasarkan keterangan diatas, diduga bahwa percaya diri yang tinggi akan meningkatkan kualitas permainan, terutama saat servis atas.

4. Hubungan antara Kekuatan Otot Lengan, Kelentukan Pinggang dan Percaya Diri secara bersama-sama dengan Keterampilan Servis Atas

Pada kerangka pemikiran sebelumnya disebutkan bahwa diduga ada hubungan antara kekuatan otot lengan, kelenturan pinggang dan percaya diri masing-masing terhadap servis atas. Keterampilan servis atas merupakan salah satu teknik dasar boavoli yang harus dikuasai seorang pemain bolavoli. Karena keterampilan dalam servis atas pada situasi tertentu diperlkan untuk mengejar ketertinggalan poin dari tim lawan, bahkan utnuk menjadikan peluang untuk memenangkan pertandingan. Untuk mendapatkan kemampuan servis atas yang baik perlu ditunjang oleh kekuatan, kelenturan dan rasa percaya diri yang tinggi.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian kerangka berpikir di atas, maka dapat diajukan hipotesis penelitian sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan dengan keterampilan servis atas.
2. Terdapat hubungan antara kelentukan pingang dengan keterampilan servis atas.
3. Terdapat hubungan antara percaya diri dengan keterampilan servis atas.
4. Terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan, kelentukan pingang dan percaya diri secara bersama-sama dengan keterampilan servis atas.